



# 令和6年 2月分献立表

(給食実施回数 19回)

北本市教育委員会  
北本市立北本中学校

日(曜)	献立	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目 (えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整える食品	調味料他			
1 (木)	ご飯	米				843	32.9	
	牛乳	牛乳			乳			
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌	米油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸	日本酒 醤油 豆板醤 胡椒 中華だし			小麦
	ワンタンスープ	豚肉	米油 ワンタン ごま油	人参 ねぎ もやし 木くらげ ほうれん草	中華だし 塩 胡椒 醤油			小麦
2 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト			乳	784	33.8	
	ひじき豆ご飯	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆	米 米油 砂糖	こんにやく 枝豆	日本酒 塩 醤油 みりん			小麦
	牛乳	牛乳			乳			
	鱈の蒲焼き	鱈	片栗粉 菜種油 砂糖	生姜	日本酒 醤油 みりん			小麦
5 (月)	ほうれん草の野菜お浸し			ほうれん草 もやし 人参		790	29.5	
	利休汁	生揚げ 味噌	ごま油 ごま	大根 人参 しめじ ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 日本酒 塩 醤油			小麦
	ご飯	米						乳
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉	じゃが芋 菜種油 米油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ 葱 干し椎茸 生薬 グリンピース	日本酒 醤油			小麦
6 (火)	塩こうじ鶏のスタミナスープ	鶏肉	米油	キャベツ エリンギ ねぎ たらこ	中華だし 日本酒 塩 胡椒	824	39.9	
	はちみつパン		はちみつパン					小麦 乳
	牛乳	牛乳						乳
	ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	米油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ トマト	スープストック ケチャップ 塩 胡椒 ワイン			小麦
7 (水)	白菜のクリームスープ	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	白菜 人参 玉ねぎ マッシュルーム	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	893	31.5
	キムチチャーハン	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 ねぎ 白菜キムチ にんにく 生姜	中華だし 日本酒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	メンチカツ	メンチカツ	菜種油			小麦		
8 (木)	トックスープ	鶏肉	韓国もち 米油 ごま油	人参 白菜 エリンギ たらこ ねぎ	中華だし 塩 胡椒 醤油 コチュジャン	小麦	818	37.8
	わかめご飯	わかめ	米		塩	乳		
	牛乳	牛乳				小麦		
	鶏の唐揚げ②	鶏肉 おから	片栗粉 菜種油	生姜 玉ねぎ	日本酒 胡椒 醤油	小麦		
9 (金)	小松菜の ごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし しめじ	醤油 みりん	小麦	819	31.8
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 米油	大根 ごぼう 人参 こんにやく ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 唐辛子	小麦		
	青梗菜丼	豚肉 油揚げ	米油 片栗粉	人参 干し椎茸 青梗菜 ねぎ にんにく	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
13 (火)	わかめスープ	わかめ	ごま油 ごま	えのき茸 ねぎ ほうれん草	だし(鰹 鯖 鰯) 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦	793	36.8
	マーラーカオ	卵 牛乳 脱脂粉乳	蒸しパンミックス粉 砂糖 米油		醤油	小麦 乳 卵		
	ツイストパン		ツイストパン			小麦 乳		
	肉団子のトマト煮	肉団子 大豆 金時豆	米油	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	スープストック 塩 胡椒 ワイン ケチャップ ウスターソース	小麦		
14 (水)	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 脱脂粉乳	じゃが芋 米油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン	小麦 乳	878	33.9
	ソース焼きそば	豚肉 なると 青のり	中華麺 米油	人参 キャベツ もやし 木くらげ	粉末ソース 中濃ソース 胡椒	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
	春巻き	春巻き 菜種油				小麦		
15 (木)	青梗菜のスープ	鶏肉 卵 わかめ	米油 片栗粉	人参 ねぎ えのき茸 青梗菜	中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 卵	821	32.9
	豆乳プリンタルト		豆乳プリンタルト			小麦		
	しゃくし菜ご飯	ちりめんじゃこ	米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け	塩 醤油	小麦		
	牛乳	牛乳				乳		
16 (金)	鶏肉とじゃが芋の旨煮	鶏肉 おから	じゃが芋 菜種油 片栗粉 米油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 いんげん	日本酒 醤油	小麦	849	33.5
	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 油揚げ 味噌		キャベツ えのき茸 玉ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯)	小麦		
	豆乳バター	麦ご飯	米 大麦			乳		
	チキンカレー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 豆乳	米油 米粉 砂糖 豆乳バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	カレー粉 ケチャップ 塩 胡椒 スープストック ウスターソース ワイン	小麦		
20 (火)	牛乳	牛乳				843	32.9	
	ツナサラダ	鰯油漬け						乳
	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング					小麦
	白花豆のスープ	鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米油 バター	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒			小麦 乳
21 (水)	チョコクレープ		チョコクレープ			855	36.4	
	ご飯	米						乳
	牛乳	牛乳						乳
	鯖の塩焼き	鯖			塩			小麦
22 (木)	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖	人参 葱 干し椎茸 干瓢	醤油 みりん	小麦	814	27.0
	ずいとん汁	豚肉 脱脂粉乳	小麦粉	人参 白菜 小松菜 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯) 塩 醤油 みりん	小麦 乳		
	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん にんにく	スープストック 塩 胡椒 醤油 日本酒	小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
26 (月)	白花豆のコロッケ	白花豆コロッケ	菜種油			849	29.6	
	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 オリーブ油	人参 玉ねぎ セロリ ねぎ にんにく トマト	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	切り干し大根のスタミナ汁	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	切り干し大根 人参 ねぎ たらこ	中華だし 豆板醤 日本酒 醤油			小麦
	牛乳	牛乳						乳
27 (火)	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま	玉ねぎ ごぼう 白菜キムチ	だし(鰹 鯖 鰯) コチュジャン 醤油	小麦	833	33.3
	きな粉揚げパン	きな粉	コッパン 菜種油 砂糖			小麦 乳		
	牛乳	牛乳				乳		
	チキンサラダ	鶏肉		キャベツ とうもろこし 人参		小麦		
28 (水)	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング			893	31.5	
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	スープストック 塩 胡椒 ワイン			小麦 乳
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	砂糖	人参 干し椎茸 ほうれん草 ねぎ	だし(鰹 鯖 鰯 昆布) 日本酒 塩 醤油 みりん			小麦
	牛乳	牛乳						乳
29 (木)	青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉		塩	868	39.3	
	デコボン		デコボン					小麦
	ご飯	米						乳
	牛乳	牛乳						乳
19 (月)	ブルコギ	豚肉	米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ビーマン にんにく	コチュジャン 日本酒 醤油	小麦	832	36.6
	スンドゥブ	豚肉 あさり 豆腐 卵 味噌	ごま油 ごま	玉ねぎ えのき茸 ねぎ たらこ 白菜キムチ 生姜 にんにく	だし(鰹 鯖 鰯) 醤油	小麦 卵		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー とうもろこし			乳		
20 (火)	和風ドレッシング		和風ドレッシング			849	33.5	
	お米のフラムジエ	ブルーベリーソースがけ	豆乳 豆乳クリーム	米粉 砂糖	ブルーベリー レモン			
	牛乳	牛乳						乳
	プロッコリーサラダ		じゃが芋					小麦

日(曜)	献立	使用する食品名	アレルギー表示義務7品目	エネルギー	たんぱく質
19 (月)	ご飯	米		874	30.0
	牛乳	牛乳			
	揚げシューマイ②	ポークシューマイ	菜種油		
	ココロマンポー	豚肉 大豆 味噌	米油 ごま油 砂糖 片栗粉		
20 (火)	味噌キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	米油 ごま油	832	36.6
	ミートトースト	豚肉 おから チーズ	食パン 米油		
	牛乳	牛乳			
	ツナサラダ	鰯油漬け			
21 (水)	コーンクリームドレッシング		コーンクリームドレッシング	855	36.4
	白花豆のスープ	鶏肉 白花豆 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	米油 バター		
	チョコクレープ		チョコクレープ		
	ご飯	米			
22 (木)	牛乳	牛乳		814	27.0
	鯖の塩焼き	鯖			
	干瓢の炒り煮	豚肉 油揚げ	米油 砂糖		
	ずいとん汁	豚肉 脱脂粉乳	小麦粉		
26 (月)	ガーリックピラフ	豚肉	米 米油 バター	849	29.6
	牛乳	牛乳			
	白花豆のコロッケ	白花豆コロッケ	菜種油		
	ミネストラスープ	豚肉	じゃが芋 オリーブ油		
27 (火)	切り干し大根のスタミナ汁	豚肉	米油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	833	33.3
	牛乳	牛乳			
	じゃが芋のチゲスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃが芋 ごま油 ごま		
	きな粉揚げパン	きな粉	コッパン 菜種油 砂糖		
28 (水)	牛乳	牛乳		893	31.5
	チキンサラダ	鶏肉			
	玉ねぎドレッシング		玉ねぎドレッシング		
	クリームシチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 白花豆	じゃが芋 小麦粉 米油 バター		
29 (木)	きつねうどん	鶏肉 油揚げ	砂糖	868	39.3
	牛乳	牛乳			
	青のりポテトビーンズ	大豆 青のり	じゃが芋 菜種油 米油 片栗粉		
	デコボン		デコボン		

2月の平均摂取量		832	33.7...
学校給食 摂取基準	エネルギー	830kcal	16.2%
	たんぱく質	摂取エネルギーの13~20%	

## 作ってみよう★給食メニュー

### 青のりポテトビーンズ 28日実施

- <材料> <4人分> <切り方> <作り方>
- じゃが芋 中1個 1.5cm角切り
  - 乾燥大豆 40g 洗って水に浸けておく
  - かえり煮干し 大さじ2
  - 片栗粉 大さじ2
  - 揚げ油 適量
  - 青のり 大さじ1
  - 食塩 少々
- ①大豆は、2時間ほど水に浸してから、30分茹でる。
  - ②ざるにあげた大豆に片栗粉をまぶして、150℃の油でじっくり、カリカリになるまで揚げる。
  - ③170℃の油でじゃが芋、かえり煮干しを素揚げする。
  - ④フライパンに青のりと食塩を入れて乾煎りし、じゃが芋、大豆、かえり煮干しを入れて合わせる。

#### 大豆

加工品や調味料など、日本の食事に欠かせない大豆は、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがバランスよく含まれています。現在、沖縄県を除き全国的に栽培されています。しかし、国内自給率は3~4%で、大半は輸入されています。



<参考> (公財) 日本豆類協会HP

今月の北本産野菜の使用予定  
「人参・白菜・ねぎ・大根  
キャベツ・地粉」

うがい・手洗いでかせ予防！  
食事の前の手洗いはていねいに、消毒しましょう。

都合により食材や献立を変更することがありますので、ご了承ください。アレルギー表示義務7品目(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生)について記載してありますが、同一ラインで製造している商品についてのアレルギー表示は記載してありません。献立担当 北本市学校栄養士会